اعوذ بالله من الشیطن الرجیم

بسم الله الرحمن الرحیم

جادوی شیاطین (قسمت چهل و هفتم)

تعادل هورمونها

بیشتر بیماریهای جسمی و روانی از عدم تعادل هورمونها در بدن نشات می گیرد. ابتدا باید بدانیم که بدن ما به چه شیوه ای لذت را احساس میکند؛ برای این کار لازم است که با انواع هورمونها آشنا شویم. (لینک) در اینجا بطور خلاصه کارکرد این هورمونها و ارتباط آن با آیات قرآنی ذکر میشود.

دوپامین (Dopamine) : دوپامین در سیستم عصبی مغز ما نقش میانجی عصبی و در خون نقش هورمونی دارد. دوپامین نقش مهمی را در ایجاد لذت و پاداش در بدن ما دارد، افزایش دوپامین در مناطق خاصی از مغز که به مرکز پاداش معروف‌اند در فرد

ایجاد حس سرخوشی (پاداش) می‌کند به همین دلیل داروهای دوپامینرژیک به صورت عمده مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند. این نوع داروها مقدار این هورمون را در بدن افزایش میدهند و سرخوشی و لذت مصنوعی برای فرد ایجاد میکنند. گوش دادن به موسیقی و غذاهای لذیذ، نیز مقدار دوپامین بدن را افزایش میدهند. برخی افراد می‌خواهند این سرخوشی ها و لذتها را با مصرف مواد مخدر و الکل برای خود تولید کنند که باعث بروز مشکلات فراوانی در روان و رفتار آن‌ها می‌شود. غذاهای ناسالم، مواد مخدر یا حتی شکر اعتیادآور هستند؛ زیرا باعث تولید مقدار زیادی دوپامین در مغز فرد می‌شوند. علم روان ثابت کرده است که بیشتر بیماریهای روانی به دلیل عدم تعادل دوپامین و سایر هورمونها در بدن به وجود می‌آیند. کمبود دوپامین نیز بیماریهای دیگری را بوجود می آورد. مقدار متعادل و طبیعی دوپامین برای بدن لازم است و اگر این مقدار اندک باشد؛ بی انگیزگی و بی حوصلگی در افراد بوجود می آید. هورمون دوپامین در انگیزش و سیستم پاداش انسان نقش اساسی دارد. خدای مهربان و حکیم بخاطر ایجاد انگیزه در افراد به منظور انجام تلاش و کوشش و همچنین بقای نسل؛ نیاز به مقداری متعادل از این هورمونها را در بدن ما گذاشته است. اما ایجاد مصنوعی این هورمونها به طرز خطرناکی سلامت روان و جسم افراد را به خطر می اندازد. مواد مخدر باعث تولید زیاد و سریع دوپامین در مغز می‌شوند و احساس لذت را بطرز آنی و تا حد زیاد برای مصرف کننده به وجود می‌آورند؛ تا اینجا شاید کسی بگوید که خوب چه مشکلی در مصرف آن است! مگر

لذت بد است؟ باید توجه کنیم که تولید دوپامین توسط مواد مخدر، حد و سقف استاندارد طبیعی لذت را افزایش میدهد و فرد مصرف کننده مواد مخدر مجبور است که دفعه بعدی برای لذت بردن، مصرف ماده مخدر را بالا ببرد تا به همان اوج لذت قبلی برسد و به این طریق به ماده مخدر معتاد میشود و شدت این اعتیاد نیز هر روز بیشتر میشود.

از طرفی دیگر نیز خوردن غذاها هم باعث تولید دوپامین خواهد شد و به همین جهت است که ما از غذا خوردن لذت می بریم. کسانی که در عذا خوردن زیاده روی میکنند؛ فرد با میل غذای بیشتر سعی می کند تا به احساس لذت حاصل از خوردن آن غذا دست پیدا کند. و هر بار مجبور است که میزان غذا را افزایش دهد که این خود باعث چاقی و افزایش چربی بدن فرد میشود. این موضوع شباهت زیادی به اعتیاد به مواد مخدر دارد.

سروتونین (Serotonin) : روش طبیعی برای تقویت این هورمون، انجام ورزش و یا پیاده روی و فعالیتهای بدنی است. همچنین کربوهیدراتها مثل نان و شیرینی و نشاسته، باعث افزایش این هورمون خواهند شد. ورزشهای زیاد و سنگین و یا فعالیتهای سنگین و افراطی تعادل این هورمون را در بدن به هم میریزند.

سروتونین به عنوان یک انتقال دهنده عصبی، پیام هایی را بین سلول های عصبی در مغز (سیستم عصبی مرکزی) و سراسر بدن (سیستم عصبی محیطی) حمل می کند. این پیام های شیمیایی به بدن شما می گویند که چگونه کار کند.

سروتونین نقش های مختلفی در بدن ما ایفا می کند، از جمله بر یادگیری، حافظه، شادی و همچنین تنظیم دمای بدن، خواب، رفتار جنسی و گرسنگی تاثیر میگذارد. کمبود سروتونین در افسردگی، اضطراب، شیدایی و سایر شرایط سلامتی نقش دارد.

بیشتر سروتونین موجود در بدن شما در روده است. حدود ۹۰ درصد سروتونین در سلول های پوششی دستگاه گوارش یافت می شود. در گردش خون آزاد می شود و توسط پلاکت ها جذب می شود. فقط حدود ۱۰ درصد در مغز تولید می شود.

سروتونین در بسیاری از عملکردهای بدن شما نقش دارد:

خلق و خو: سروتونین موجود در مغز خلق و خوی شما را تنظیم می کند. اغلب به آن ماده شیمیایی طبیعی "احساس خوب" بدن شما می گویند. وقتی سروتونین در سطح نرمال باشد، احساس تمرکز، ثبات عاطفی، شادی و آرامش بیشتری می کنید. سطوح پایین سروتونین با افسردگی مرتبط است. بسیاری از داروهایی که برای درمان اضطراب، افسردگی و سایر اختلالات خلقی استفاده می‌شوند، اغلب راه‌هایی را برای افزایش سطح سروتونین در مغز هدف قرار می‌دهند.

هضم: بیشتر سروتونین بدن شما در دستگاه گوارش شما قرار دارد، جایی که به کنترل عملکرد روده شما کمک می کند و در محافظت از روده شما نقش دارد. روده شما می تواند ترشح سروتونین را برای تسریع هضم افزایش دهد تا بدن شما را از شر غذاهای تحریک کننده یا محصولات سمی خلاص کند. سروتونین همچنین در کاهش اشتهای شما هنگام غذا خوردن نقش دارد.

حالت تهوع: حالت تهوع زمانی ایجاد می شود که سروتونین سریعتر از هضم شدن آن در روده شما ترشح شود. پیام شیمیایی توسط مغز شما دریافت می شود که شما آن را به عنوان حالت تهوع درک می کنید. بسیاری از داروهایی که برای کاهش احساس تهوع و استفراغ استفاده می شوند، گیرنده های سروتونین خاصی را در مغز شما هدف قرار می دهند.

خواب: سروتونین به همراه یک انتقال دهنده عصبی دیگر، دوپامین، در کیفیت خواب شما (چقدر خوب و چه مدت می خوابید) نقش دارد. مغز شما همچنین برای تولید ملاتونین، هورمونی که چرخه خواب و بیداری شما را تنظیم می کند، به سروتونین نیاز دارد.

بهبود زخم: سروتونین توسط پلاکت ها در خون شما ترشح می شود تا به بهبود زخم ها کمک کند. همچنین باعث باریک شدن ریزترین رگ‌های خونی، شریان‌ها، می‌شود

که جریان خون را کند می‌کند و به تشکیل لخته کمک می‌کند. این یک فرآیند مهم در بهبود زخم است.

سلامت استخوان: سطح سروتونین ممکن است در تراکم استخوان های شما نقش داشته باشد. سطوح بالای سروتونین در روده شما ممکن است در ضعیف کردن استخوان ها نقش داشته باشد که می تواند منجر به شکستگی استخوان و یا پوکی استخوان شود.

سلامت جنسی: سروتونین به همراه انتقال دهنده عصبی دوپامین در تمایل شما به رابطه جنسی نقش دارد.

اکسی‌توسین (Oxytocin) **: این هورمون هم با شادی و رضایت افراد مرتبط است و این هورمون در رفتارهای جنسی انسان و لذت جنسی و شیردهی مادران بسیار موثر است.**

استروژن و پروژسترون و تستوسترون **: دو هورمون اولی در زنان و سومی در مردان، برای حفظ بقای نسل بسیار مهم اند و حد تعادل آن نقش مهمی در متعادل نگه داشتن هورمونهای دیگر دارد. حد تعادل این هورمونها در نوسانات خلق و خوی بسیار تاثیرگذار است.**

اندورفین **: اندورفین ها مواد شیمیایی (هورمون هایی) هستند که بدن شما هنگام احساس درد یا استرس آزاد می کند. آنها در طول فعالیت های لذت بخش مانند**

ورزش، ماساژ، غذا خوردن و رابطه جنسی نیز آزاد می شوند. اندورفین به تسکین درد، کاهش استرس و بهبود حس خوب کمک می کند.

اولین هورمون که دوپامین است؛ بسیار مهم است و نقش عمده ای در بدن انسان دارد. بیشتر فعالیتهای ضروری انسان که برای زندگی و بقای نسل لازم است؛ با آزادسازی این هورمون همراه است. خدای بزرگ با این روش میخواهد که انسان را به انجام فعالیتهای روزانه تشویق کند و آنان را به حرکت وا دارد.زیرا ایجاد انگیزش برای فعالیت به منظور دریافت پاداش مرتبط با ترشح میانجی عصبی دوپامین در بدن انسان می باشد. حتی باد معده و دفع ادرار و مدفوع همراه با آزاد سازی دوپامین است و به همین خاطر انسانها در دفع ادرار و مدفوع، لذت می برند و اگر اینطور نبود؛ افراد زیادی دچار انواع بیماریهای عفونی به علت عدم دفع ادرار و مدفوع میشدند.

بیشتر آهنگها و اشعار و فیلمهای احساسی مثل یک دوپامین قوی عمل میکنند و باعث ترشح ناگهانی و زیاد این هورمون خواهند شد. اما مغز و بدن انسان، در دفعات بعدی دوپامین بیشتر میخواهد و به کمتر از این رضایت نمی دهد و فرد مجبور میشود به دنبال اشعار و فیلمها و آهنگهای احساسی دیگر برود تا از موارد قبلی بهتر او را تحت تاثیر قرار دهند. به این ترتیب فرد به اشتباه فکر میکند که دنبال حقیقت و مکاشفه است و بیشتر وقت خویش را صرف این کارها میکند و از رشد نفس خویش باز می ماند. شیطان کاری میکند که فرد این نوع لذتها را با رشد نفس اشتباهی بگیرد؛ در این حالت فرد همیشه با خود درگیر است. حتی طوری است که افراد برای حضور در

کنسرت موسیقی یک خواننده ، هزینه های زیادی میکنند و اینها همگی بعلت وادار کردن مغز برای ترشح زیاد این هورمون است که همراه با لذت آنی و لحظه ای زیاد است و اما سوال مهم اینجاست که فرد بعد از اتمام این لذت لحظه ای چکار میکند؟ در حالیکه بدن خویش را به آن عادت داده است؟ قطعا هزینه زیادی برای خود درست کرده است و زندگی را بر خود مشکل کرده است.

شاید دیده باشید که گاهی یک خانواده با یک تفریح ساده و یا میل یک وعده غذای ساده، شاد و خوشحال میشوند و یک خانواده دیگر باید تفریحات هزینه بردای بکنند تا به همان میزان خوشحالی و یا حتی کمتر برسند. به این طریق عادت به دوپامین زیاد، هزینه زیادی هم برای افراد ایجاد می کند. خدای مهربان به افراط کنندگان در این زمینه هشدار داده است. خدای مهربان می فرماید که:

وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿۳۴﴾

و به خوردن طعام مسکین تمایلی ندارد (۳۴)

خدا در آیه بالایی اشاره میفرماید که کسانی که به خدا ایمان ندارند، به نوع غذاهایی که فقرا مصرف میکنند، هیچ تمایلی ندارند. زیرا غذاهای فقرا ساده تر و لذت کمتری دارند و دوپامین زیادی تولید نمی کنند. این افراد لذت گرا هستند و در هر چیزی، به لذت و دوپامین آن توجه می کنند. آنان هر غذایی که لذت نداشته باشد

را نمیخورند. هوس لذتهای طبیعی که دوپامین نرمال و متعادلی تولید میکند با پیر شدن انسان ، کم رنگ میشوند و انسان بر حسب نیاز استفاده میکند. اما هوس لذتهای مصنوعی و مخدرها در هفتاد هشتاد سالگی هم دست از سر فرد بر نمی دارد و آخر پیری افراد دوپامین گرا، معرکه گیر میشوند. بیشتر لذتهایی که در زندگی شما ماندگار بوده و در ذهن و خاطرات شما مانده است، هیچکدام را خودتان ایجاد نکرده اید، بلکه خودبخود بوجود آمده است و کاملا طبیعی بوده است. کسانی که در لذتها زیاده روی میکنند و به طور مصنوعی بوسیله اشعار و مخدرات برای خود لذت ایجاد میکنند، به نوعی هوای نفس خویش را پیروی میکنند و برای خود از لذت، الهه درست میکنند. این افراد هوای نفس خویش را می پرستند.

أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴿۴۳﴾

آیا آن کس که هوای [نفس] خود را معبود خویش گرفته است دیدی آیا [می توانی] ضامن او باشی (۴۳)

حتی تغییر خلقت در بدن هم به نوعی برای ترشح دوپامین است و البته شیطان در همین تغییر خلقتها و لذتهای مصنوعی و تکرار لذتها ، آدمی را گیر می اندازد. آدمی باید متوجه باشد که در کره زمین زندگی میکند و لذتهای آن محدود است و باید به یک سری لذتهای خدادادی رضایت دهد و جلوی هوای نفسش را بگیرد. زمانی که خدا آدم را آفرید ؛ فرشتگان و ابلیس شاهد این خلقت بودند و به همین خاطر

شیطان بر نحوه کارکرد مغز انسانها و هورمونهای آن اطلاع دقیق دارد و از آن برای گیر انداختن انسانها استفاده میکند. انسان ضعیف خلق شده است و خدا میخواهد که با راهنمایی هایش بار ما را سبک کند.

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ﴿٢٨﴾

خدا می خواهد تا بارتان را سبك گرداند و [می داند كه] انسان ناتوان آفريده شده است (۲۸)

دستورات و تکالیفی که خدا تعیین کرده است، تماما برای متعادل نگهداشتن میزان تولید لذتها و هورمونهاست. مثلا در روزه داری، بعلت قطع خوردن و آشامیدن و اعمال جنسی؛ مقدار هورمونها به حالت کارخانه(reset**) بر میگردند و کسانی که در طول سال به مقدار زیاد این هورمونها عادت کرده اند، به زحمت می افتند و روزه فرصت مناسبی است برای متعادل کردن این هورمونها. ماه رمضان بزرگترین کمپ ترک اعتیاد لذتهاست. فردی می گفت که نمیتوانم روزه بگیرم، بخاطر اینکه در حین روزه گرفتن اعصابم خرد میشود! هر عادتی که باعث شود که دستورات خدای عالمیان نادیده گرفته شود؛ یک نوع اعتیاد است و پیشنهاد شیطان است. دلیل اعصاب خردی این فرد این است که در طول روزه داری میزان دوپامین و اکسی توسین و اندورفین ترشحی بدن کاهش پیدا می کند و این کاهش موجب احساس درد و فشار عصبی در فرد می شود.**

خدای مهربان در عمل جنسی و خوردن و آشامیدن هم لذتهایی قرار داده است ولی خدا نگفته است که ای مردم شما این کارها را برای لذت انجام دهید و در آن زیاده روی کنید. شیطان لذتها را جای نیازها گذاشت و در هر چیزی لذتها را برجسته میکند و نسل بشر را به گمراهی می کشاند. نیا زهای طبیعی انسان برای حفظ بقا و ایجاد انگیزه و امید به زندگی در انسان قرار داده شده است نه اینکه به صورت مصنوعی سعی در ایجاد آنها بکنیم و این لذت گرایی را به فلسفه و ایدئولوژی زندگی خود قرار بدهیم و مسیر اصلی خود یعنی تزکیه نفس را فراموش کنیم.

بشر به دوپامین و سروتونین و اکسی توسین و اندورفین (هورمون های مرتبط با لذت) طبیعی که خدا در کارهای روزمره او قرار داده است راضی نیست و بیشتر میخواهد. بشر میزان و ترازوی خدا را قبول ندارد و فکر میکند که خدا در میزان و تعادل هورمونها اشتباه کرده است(نعوذ بالله). به همین خاطر بشر به دنبال ایجاد مصنوعی این لذتها و هورمونهاست. نسل قدیم، گزینه های محدودی برای ایجاد هورمونهای لذت داشتند. اما اکنون لذتهای دیجیتال هم برای افراد دوپامین تولید میکنند و بسیاری از مردم به آن معتاد شده اند. انواع فیلمها و تصاویر پورن براحتی یافت میشود و مردم سرگرم تولید دوپامین برای خود هستند و بدون اینکه بدانند به آن معتاد شده اند. مادران و پدران قدیمی ما عادات خوبی داشتند و آن این بود که کارهای عادی و وظایف عادی خود را در خانه و محل کار با صبر و حوصله زیاد انجام میدادند و خود را سرگرم فعالیت و کار و انجام تعمیرات و سایر کارها می

کردند و مقدار طبیعی و متعادل از هورمونها برای خود تولید میکردند و از حالت تعادل خارج نمیشدند. هر چند که درآمد ناچیزی داشتند ولی احساس رضایت میکردند و همین احساس رضایت ثابت میکرد که دوپامین و هورمونهای متعادل در بدن آنان جریان دارد. بهشت جای کسانی است که در زندگی به احساس رضایت میرسند و می فهمند که باید به همین مقدار طبیعی و خدادادی از لذتها بسنده کنند و دنبال مخدرات و مشروبات الکلی و شعر و توهمات نروند.

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾
ای نفس مطمئنه (۲۷)

ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾
خشنود و خداپسند به سوی پروردگارت بازگرد (۲۸)

فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾
و در میان بندگان من درآی (۲۹)

وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾
و در بهشت من داخل شو (۳۰)

قماربازی یکی دیگر از مواردی است که ترشح مصنوعی هورمونها را باعث میشود. قمارباز به امید اینکه یک ثروت هنگفت بادآورده بدست آورد؛ دوپامین زیادی در

بدنش ایجاد می شود و البته وقتی ببازد؛ هورمونها قطع میشود و تاثیر مخربی روی فرد می گذارد؛ تا جایی که عداوت و دشمنی پدیدار میشود. هدف اصلی شیطان همین نکته است، گسترش عداوت و دشمنی بین افراد. با کاهش شدید هورمون های لذت مانند دوپامین فرد احساس خلا و کمبودی می کند که مانند درد و فشار عصبی سخت و عذاب آور است برای همین بعد از باخت یک بازی قمار، بدن فرد در معرض کاهش شدید در هورمون های شادی مانند دوپامین قرار می گیرد و این کاهش شدید که با درد و رنج است را به طرف مقابل خود نسبت می دهد و برای همین نسبت به طرف مقابل حس کینه و دشمنی پیدا می کند.

انَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾

همانا شیطان می خواهد با شراب و قمار میان شما دشمنی و کینه ایجاد کند و شما را از یاد خدا و از نماز باز دارد پس آیا شما دست برمی دارید (۹۱)

شاید تعجب کنید که علت اصلی ناراحتی افراد از باخت ثروت در قمار، بخاطر از دست دادن مالشان نیست، بلکه بخاطر کاهش ناگهانی هورمون دوپامین از بالاترین سطح آن است. زیرا در حین قمار، افراد بخاطر هیجانات کاذب، دچار ترشح هورمون در سطح بسیار زیاد میشوند ؛ اما بعد از باخت، در مدت زمان بسیار کمی ، ناگهانی سطح هورمون کاهش میابد و همین خودش ناراحتی آنان را به عداوت و

کینه تبدیل میکند. اینها روش سالمی برای زندگی نیستند. شیطان طرز کار هورمونها را میداند و از این آگاه است که با بالا آمدن و پایین آمدن ناگهانی هورمونها ، افراد دچار نا امیدی و یاس میشوند. شیطان خالق هورمونها نیست و بلکه فقط روشهای گمراهی و فریب را میداند و میداند که چطوری آدمیان را در مخمصه بیندازد.

گاهی فردی به یک آهنگ گوش میکند، در آن موقع تحت تاثیر آهنگ قرار گرفته و هورمون دوپامین زیادی ترشح میشود و به لذت زیادی می رسد. بعدا دنبال همین آهنگ میگردد تا دوباره همان لذت را برایش ایجاد کند. اشتباه در همینجاست. لذتهای مصنوعی نباید آگاهانه و بطور عادت تکرار شوند، زیرا مغز ما برای این جور لذتهای مصنوعی، در دفعات بعدی استفاده، حد و سقف آن را افزایش میدهد و فرد بعد از مدتی، آهنگ با هورمون زیادتری میخواهد و حتی افراد مجبورند که برای گوش دادن به یک آهنگ به یک کنسرت در کشوری دیگر با هزینه بالا بروند. عادت کردن به هورمونهای مصنوعی شوخی بردار نیست و آدم را دچار کلافگی و بدبختی و هزینه میکند.

مهمترین دلیل چاقی بیش از اندازه ، عادت افراد به دوپامین بالا است و افراد در حین خوردن، این هورمونها در مغزشان زیادی تولید میشود و در نتیجه بدون آنکه بدن نیازی به خوردن داشته باشد، میخورند و چاق میشوند. طبیبان واقعی، فقط برای افراد دارو و قرص تجویز نمیکنند بلکه حکمت و دلیل اصلی بیماری افراد را میگویند و او را به راه صحیح و متعادل استفاده از لذتها راهنمایی میکنند. یک پزشک واقعی

باید حکیم باشد و با قرصها و هورمونهای شیمیایی بازی نکند. کسی که با داروهای شیمیایی بازی میکند و بدون پند دادن بیمار و گفتن ریشه های بیماری، هورمونهای بیمار را بطور شیمیایی بالا و پایین می برد؛ یک متخصص شیمی است و حکیم نیست. کار بدون حکمت، یک نوع جادوست، اما با سبک جدید. معتاد کردن بیماران به داروها کار پسندیده ای نیست و به نوعی اینکار نوعی روانگردانی است. حتی بعضی مردم خودشان را روانگردانی میکنند و هربار که دچار غم و افسردگی (دوپامین پایین) میشوند؛ به روشهای غلط مثل مواد مخدر و مشروبات الکلی و پرخوری و قرصها و داروها ، دوپامین مصنوعی مصرف میکنند و به ظاهر روان خویش را متعادل میکنند و نمیدانند که این کار یک نوع روانگرانی است. اما خدا در این گونه موارد میفرماید که صبر و بردباری پیشه کنید تا همه چیز خودش درست شود. خدا همیشه با صابرین است. صبر یعنی فورا در مقابل تغییرات خُلق، خودسرانه عمل نکنیم و عجله نکنیم. افرادی هستند که تحمل یک سر درد را ندارند، و فورا یک ژلوفن و یا کدئین مصرف میکنند. این افراد صبر ندارند. خدا میخواهد به ما بگوید که بدن ما را طوری آفریده است که بدن خودش اتوماتیک ، خودش را درست میکند. بدنی که معده و روده آن هفتاد هشتاد سال بدون نقص کار میکند؛ خیلی راحت تغییرات هورمونی را تنظیم میکند؛ فقط کافی است که صبر داشته باشیم. مثلا زمانی که فرد دچار عدم تعادل هورمونها میشود، سریع یک سیگار روشن میکند و مقدار سروتونین را بالا می آورد و به خیال خود مشکل را حل میکند. زیرا مصرف نیکوتین

میزان سروتونین بدن را افزایش می دهد و فرد به یک احساس رضایت درونی می رسد. اما باید بدانیم که واکنش طبیعی بدن ما در مقابل تغییرات نا هماهنگ هورمونها، متفاوت است و بدن بطور کاملا تخصصی و علمی مطلق با آن رفتار میکند و اگر فرد صبر داشته باشد؛ مشکل او حل میشود و نیازی به سیگار نیست. مقدمه رفتن به فضای آلفا، تغییر هورمونهاست، و بنابراین نحوه برخورد ما با تغییر هورمونها در بدن، میتواند ما را به آلفا ببرد و سطح ذهنی ما را در دسترس شیاطین و اجنه قرار دهد. اگر انسان صبر نداشته باشد، خود را در تیررس شیطان قرار میدهد.

بدن انسان در هنگام وسوسه شدن در صدد ترشح میزان بالایی از هورمون های لذت می باشد . مثلا در هنگام وسوسه جنسی میزان اکسی توسین فرد به مقدار زیادی میل به ترشح دارد و به همین منظور انسان به دنبال راهکاری برای ترشح هورمون و ایجاد حس لذت می شود ولی نکته اساسی این جا است که با توجه به فرمایش خدای متعال اگر کسی از صبر استفاده کند همین صبر موجب مقاوم سازی به آن میزان اکسی توسین شده و برای بار بعد، بدن نسبت به این مقدار اکسی توسین مقاوم شده و تحریک نمی شود. خدای بزرگ می خواهد به ما این مفهوم را برساند که با افزایش تمایل ترشح یک هورمون لزومی ندارد که حتما آن هورمون ترشح شود و نفس با کنترل کالبدی(با استفاده از فرمول صبر) بدن را نسبت به آن میزان هورمون مقاوم می کند و برای بار دیگر در این میزان هورمون فرد احساس

فشار نمی کند و می تواند به راحتی و آگاهانه موقعیت ایحاد شده را کنترل کند. زیرا اگر فرد صبر نکند و سریع به تخلیه هورمون در بدن بپردازد نوعی سیستم پاداش حاصل می شود و فرد با لذتی که کسب می کند دچار اعتیاد می شود و ترک آن بسیار سخت می شود.

بعضی مواقع برای انجام کاری به کودک پاداش میدهید ولی برای هر کاری نباید اینکار را کرد و نباید این سیستم پاداش را در مورد تمام جوانب زندگی کودک اجرا کرد. زیرا بعدا کودک بدون پاداش بی انگیزه خواهد بود و مغز کودک دوپامینی خواهد شد. تولید هورمون دربدن هم اینطوری است. اگر فردی برای تولید هورمون شادی، از خوردن بهره برد بدون آنکه گرسنه باشد؛ در این حالت بدن او نامتوازن خواهد شد و دچار چاقی و انواع بیماریهای دیگر خواهد شد.

دوپامین و سروتونین نیز عملکردهای مشخصی دارند. دوپامین حرکات و هماهنگی بدن را کنترل می کند. سروتونین به تنظیم عملکردهای گوارشی از جمله عملکرد روده و اشتها کمک می کند. دوپامین باعث احساس گرسنگی می شود در حالی که سروتونین این احساس را سرکوب می کند. دوپامین بیشتر در مغز شما ذخیره می شود در حالی که سروتونین بیشتر در روده شما یافت می شود.

لازم به ذکر است که مقدار زیاد هورمون دوپامین حس گرسنگی به انسان می دهد و ترشح سروتونین حس سیری به انسان میدهد. از طرفی ترشح هورمون دوپامین

موجب افزایش انرژی و رفتار های تکانشی می شود و فرد بیشتر دوست دارد که دیرتر در شب بخوابد ولی ترشح سروتونین موجب حس خواب و تنظیم چرخه خواب میشود. کاهش زیاد هورمون سروتونین موجب افسردگی و اضطراب ، اسکیزوفرنی و فوبیا می شود. از طرفی افزایش زیاد سروتونین موجب حرکات لرزشی و سرگیجه و سردرگمی، فشار خون بالا و حالت تهوع می شود و در حالت بسیار شدید حتی منجر به غش و صرع و ضربان قلب نامنظم می شود. که به این حالت سندرم سروتونین می گویند.

گاهی اوقات این انتقال دهنده های عصبی با هم کار می کنند تا در یک تعادل شیمیایی دقیق در بدن شما باقی بمانند. گاهی اوقات عدم تعادل منجر به تولید بیش از حد انتقال دهنده عصبی دیگر می شود. داشتن بیش از حد یا خیلی کم از هر یک می تواند علائم بد جسمی و روانی ایجاد کند.

روزه یکی از ابزارها و نعمتهای مهم است که خدا برای بر هم زدن مصرف هورمونهای شادی برای ما قرار داده است. در روزه داری، تولید هورمونهای حاصل از خوردن و آشامیدن متوقف میشود. در نتیجه فرد روزه دار در ده روز اول رمضان مثل کسی است که اعتیاد را ترک میکند. اعتیاد به دوپامین و سایر هورمونها.

ترشح و تولید بیش از حد هورمونهای شادی مثل دوپامین ، در پیری امکان پذیر نیست و در نتیجه فرد در پیری مایوس شده و توانایی های ساده زندگی را از دست

میدهد. پارکینسون و آلزایمر و بیماریهای دیگر نتیجه چنین رویکردی است. یکی دیگر از دلایل این موضوع این است که در سنین پیری، افراد حساسیتشان را نسبت به ترشح دوپامین از دست میدهند و در نتیجه فرد انگیزه و حس حرکت برای زندگی ندارد. هر گونه افراط و تفریط در لذتها و عادت مداوم به آن، این چنین بیمارهایی را به دنبال دارد.

خدای مهربان هورمونهایی مثل دوپامین را در بدن ما قرار داده است تا ما حس زندگی و انگیزه حرکت و تلاش و کوشش داشته باشیم. اما انسان از این هورمونها سوء استفاده میکند و مدام برای خودش تکرار میکند و خود را به آن معتاد میکند.

دانشمندان علوم اعصاب و روان در یک آزمایش ، توسط یک اهرم و جریان الکتریکی قسمتی از مغز موش را که دوپامین منتشرمیکند را تحریک کردند و شادی کاذبی را به او دادند. بعد از مدتی موش خودش این اهرم را فشار میداد و بارها این کار را می کرد و تکرار میکرد. زیرا از این نوع آزادسازی دوپامین که همراه با لذت بود، خوشش می آمد و خود را به آن معتاد کرد.

خیال پردازی هم یک نوع تولید لذت مصنوعی است. یک فردی خیالپردازی میکند و در ذهن خودش یک خانه و یک شخصیت را برای خودش میسازد و از آن لذت می برد. این خیالپردازی ها فقط بخاطر تولید دوپامین در مغز است که همره با لذت است. جالب است که خیالپردازان بطور مکرر این خیالها را تکرار میکنند و هر بار

در تکرار آن تلاش میکنند که جذابترش کنند و دوپامین بیشتری تولید کنند تا شادتر شوند. اما بدون آنکه خود بدانند در دام یک سیکل باطل افتاده اند. تصور کنید که فردی در حال حیالبافی می باشد و در خیال خود یک قهرمان ورزشی است و در حال مبارزه کردن با چند نفر می باشد(که اکثر نوجوانان با دیدن صحنه های رزمی این حالت را دارند)؛ در این حالت بدن او بر اثر هیجان کاذب هورمون خاصی را ترشح میکند (دوپامین و اندورفین و ..) و فرد لذت می برد ولی مشکل اصلی از اینجا ناشی میشود که بدن ترشح هورمون ها را جدی می گیرد و فریب میخورد و مواد دیگری نظیر هورمون های دیگر مانند کورتیزول و ... را هم ترشح میکند و از آنجا که فرد بی حرکت دراز کشیده است و فقط خیالپردازی میکند و هیچ حرکتی ندارد این مواد به بدن او آسیب میرسانند و در بدن به یک سم تبدیل میشوند.یا با خیال پردازی و افزایش دوپامین، میزان ترشح گلوکز بدن زیاد می شود ولی چون فرد در واقع حرکتی نمی کند این گلوکز موجب ایجاد دیابت نوع دوم می شود. یا اینکه یک فردی با تصاویر پورن مشغول خیال پردازی میشود. در این حالت بدن فریب خورده و هورمونهای مربوطه (اکسی توسین و ..) ترشح میشود ولی از آنجا که همه اش خیال پردازی است و واقعی نیست؛ در بدن انباشته شده و به سم تبدیل میشود و در نهایت افراد بیمار میشوند. این نوع ایجاد لذت و شادی، یک روش طبیعی نیست و به نوعی تغییر خلقت خدادادی است. آنان به این روشها، خُلق

خویش را از حالت تعادل خارج میسازند و باعث بیماریهای گوناگون جسمی برای خود میشوند.

خیلی از شعرا که همیشه نا امید و مایوس و شکست خورده بوده اند؛ بخاطر از دست دادن معشوقه بوده است. در حالیکه آنان معشوقه را فقط چند بار دیده اند و خودشان می گویند که "عشق در نگاه اول". عشق در نگاه اول چیزی نیست جز ترشح غیر طبیعی سطح بالای هورمون اکسی توسین. آنان به امید این سطح هورمون دنبال معشوق بوده اند. افرادی زیادی بوده اند که به عشقشان رسیده اند ولی بطرز عجیبی با هم نساختتند و از هم جدا شدند. زیرا آنان دنبال یک چیز دیگری بوده اند. آنان دنبال سطح هورمونی هستند که برای اولین بار آنان را تحت تاثیر قرارداد.

به همین خاطر عشق یک مفهوم کاملا غیرواقعی و انتزاعی است. آنچیزی که نزد خدا اهمیت دارد، رحمت و مودت است که باید بین ازواج و خانواده وجود داشته باشد. رحمت و مودت سطح مجاز و معقولی از هورمونها را تولید میکند.

عادت دادن به تولید هورمونها بطور مصنوعی کار را به جایی کشانده است که افراد تاریخ تولد خود را میدانند ولی عمدا وانمود میکنند که از آن آگاه نیستند و نمیدانند! تا بطور اتفاقی ، توسط هدیه تولد از طرف خانواده و دوستان سورپرایز شوند و هورمون دوپامین دریافت کنند! خدا از ما میخواهد که بطور طبیعی زندگی کنیم.

گاهی یک لذت طبیعی با سطح پایین از هزاران لذت مصنوعی با سطح بالا، بهتر و ماندگارتر است.

آهنگهای آلفایی که فرکانس مغز را تغییر میدهند ؛ به نوعی برای تولید لذت توسط افراد گوش داده میشوند. یکی بود که همیشگی و بطور روزمره اشعار سهراب سپهری با صدای خسرو شکیبایی را گوش میداد و در حس فرو می رفت. او با این کارش در جستجوی هورمون لذت بود. اشعار احساسی برخلاف کلام خدا، دوپامین زیادی تولید میکنند و در این مسیر افراد دچار اسراف و زیاده روی میشوند. اسرافکاران و از حد گذشتگان برادران شیطانند.

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿۲۷﴾
چرا که اسرافکاران برادران شیطانهایند و شیطان همواره نسبت به پروردگارش ناسپاس بوده است (۲۷)

گاهی در یک معامله پر ریسک سود زیادی میکنید و مغز شما دوپامین زیادی تولید میکند و بعد در دفعات بعدی انتظار همین سود (دوپامین) را دارید ولی بدست نمی آید. در نتیجه نا امید میشوید. در حالیکه آن سود برای شما حیاتی نیست. تولید بعضی هورمونهای شادی به صورت زیاد در بدن اصلا به صلاح نیست و فقط مقدمه یک اعتیاد است.

فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالُوا لَا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ ﴿٨١﴾

بر جای ماندگان به [خانه] نشستن خود پس از رسول خدا شادمان شدند و از اینکه با مال و جان خود در راه خدا جهاد کنند کراهت داشتند و گفتند در این گرما بیرون نروید بگو اگر دریابند آتش جهنم سوزان‌تر است (۸۱)

خدا چنین شادیهای کاذبی را نمی پسندد و حتی از نظر عقلی و علمی هم به سود بدن ما نیست.

إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ ﴿٧٦﴾

قارون از قوم موسی بود و بر آنان ستم کرد و از گنجینه ها آن قدر به او داده بودیم که کلیدهای آنها بر گروه نیرومندی سنگین می آمد آنگاه که قوم وی بدو گفتند شادی مکن که خدا شادی کنندگان را دوست نمی دارد (۷۶)

فقط کسانی که صبر دارند و عمل صالح انجام میدهند؛ پاداش بزرگ برای آنهاست. خدا اعلام میدارد که پاداش اصلی نزد اوست و ای مردم بخاطر پاداشهایی در حد ترشح زیادی یک هورمون، تعادل بدن و خُلق خویش را بر هم نزنید.

وَلَئِنْ أَذَقْنَاهُ نَعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَّاءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ ﴿١٠﴾

و اگر پس از محنتی که به او رسیده نعمتی به او بچشانیم حتما خواهد گفت گرفتاریها از من دور شد بی گمان او شادمان و فخرفروش است (۱۰)

إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ﴿١١﴾
مگر کسانی که شکیبایی ورزیده و کارهای شایسته کرده اند [که] برای آنان آمرزش و پاداشی بزرگ خواهد بود (١١)

در منزوی بودن و تفاخر و فخر فروشی و دلخوش کردن به مال و اموال، فقط هورمون های کاذب تولید میشود و فرد به اشتباه فکر میکند که واقعا خوشبخت است. یک فرد ورشکسته، فقط زمانی ورشکسته معرفی میشود که از نظر روحی و روانی به هم ریخته باشد. به هم ریختگی روانی یعنی تغییر سطح زیاد تولید دوپامین و سایر هورمونها. حتی خیلی مواقع که افرد شکست عشقی میخورند و یا ورشکسته میشوند؛ از آنجا که قبلا به هورمونهای شادی زیاد و دوپامین زیاد عادت کرده اند؛ تحمل تغییر ناگهانی و کاهش سطح این لذتها را ندارند و در نتیجه هرگونه تلاشی میکنند که با روشی و یا ابزاری آن لذتها را برگردانند و برای خود باز تولید کنند. در این مسیر؛ خیلی مواقع به اعتیاد به مواد مخدر روی می آورند. زیرا اعتیاد به مواد مخدر و افیونی ، ساده ترین راه حل برای تولید دوباره هورمونها در سطح بالاست. این را هم در نظر بگیریم که تغییرات در یک یا چند هورمون سایر هورمون های بدن را تحت اثر قرار می دهد و مسئله پیچیده تر می شود.

دادن زکات یکی از عوامل مهم جهت تنظیم ترشح هورمونهای شادی ناشی از کسب اموال است. زیرا وقتی ما زکات درآمدمان را میدهیم؛ به نوعی شادی و لذت ناشی از کسب پول را متعادل کرده ایم و در نتیجه گرفتار لذت غیر واقعی نخواهیم شد.

زنا یکی از خطرناکترین عواملی است که باعث ترشح سطح بالایی از لذتهای کاذب خواهد شد. در نتیجه کسی که زنا کند، وارد حالتی از هورمونهای کاذب میشود که بیرون آمدن از این گناه بزرگ بسیار سخت است و بعدا به لذت کمتر از آن راضی نیست. زناکاران تا مدتی از آن لذت کاذب، لذت می برند و اما بعدا از اعمال زناشویی نا امید خواهند شد و به لذات حلال راضی نخواهند بود. زنا مثل مصرف شیشه است. کسی که مخدر شیشه مصرف میکند؛ برای بار اول چنان هیجانی بر او غالب میشود که همان بار اول در دام می افتد. کسانی که شیشه مصرف کرده اند اقرار میکنند که شیشه حتی برای بار اولش هم آدم را گیر می اندازد. اما مشکلات از آنجا شروع میشود که هر بار مغز ، دوپامین بیشتری میخواهد و در نتیجه مصرفش باید هر روز تکرار شود و باید بیشتر هم شود.

وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾
و به زنا نزديك مشويد چرا كه آن همواره زشت و بد راهى است (٣٢)

به همین خاطر خدای حکیم می فرماید که به زنا حتی نزدیک هم نشوید. زیاده روی در هر کدام از هورمونها بر دیگر هورمونها هم تاثیر گذار است و آن را به هم می ریزد. خدا در انتهای آیه می فرماید که وَسَاءَ سَبِيلًا **یعنی زنا روش اشتباهی برای**

کسب لذت است. دانشمندان علم روان ثابت کرده اند که ماهیت واقعی زنا، مثل همجنس بازی است و حتی لذات و هورمونهای تولید شده هم شبیه است.

خدا ما را برای حد متعادل و متوازن لذات آفریده است و این لذات فقط جنبه تشویقی دارند. زیرا اگر غذا خوردن لذت نداشت، شاید بعضی ها غذا نمی خوردند و بیمار میشدند و از تلاش و کوشش می افتادند. اما زیاده روی در این لذات، مکانیسم لذت را در مغز مختل کرده و افراد بدون لذات در حد و سقف قبلی راضی نخواهند بود. در این حالت دید آنان نسبت به زندگی عوض خواهد شد و حتی طرز نگرش آنان هم نسبت به زندگی تغییر میکند و همچنین طرز نگرش آنان نسبت به دیگران هم تغییر میکند و به این طریق جامعه حس همکاری و نیکوکاری خویش را از دست میدهد. (تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ).

بعضی لذتها بمرور در بین افراد به عنوان اصل زندگی جا می افتد و آنان نمیدانند که روش آنان در زندگی، افراط و تفریط است و روش غلطی است. قدیمی ها بعد از شخم و کاشت و برداشت گندم؛ به مرور زمان و با صبر و حوصله گندم را برداشت می کردند و از محصول خویش لذت می بردند. از آنجا که در تلاش و کوشش آنان، صبر و حوصله و بردباری و امید بود؛ از برداشت محصول خویش لذت طبیعی می بردند و این لذت ماندنی بود و به آنان حس رضایت میداد و کمتر دنبال کسب لذتهای مصنوعی و مخدر بودند. شیطان روشهای خدا را قبول ندارد و بر خلاف

الرحمن عمل میکند. تولید لذت بوسیله مخدرات، روش رحمانی نیست و بلکه روش شیطانی است. به هم ریختن تعادل این هورمونها، یک کار رحمانی نیست.

شیطان سعی می کند با کاهش کیفیت لذت ها، کمیت لذت ها را افزایش دهد شاید شما هم تجربه کرده باشید که برای اولین بار به تماشای یک فیلم نشسته باشید و لذت زیادی برده باشید و سعی در تکرار همین لذت را داشته اید و برای همین فیلم های زیادی را نگاه می کنید ولی شاید لذتی که اولین بار حس کرده اید را با نگاه کردن به چندین فیلم دیگر کسب نکنید و مدام به جستجوی عناوین مختلف باشید تا شاید همان حس اولیه را بتوانید کسب کنید و زمانی متوجه این موضوع می شوید که به دیدن فیلم های تلویزیونی معتاد شده اید.

مادری که به کودکش شیر میدهد و او را تربیت میکند و برای کودکش وقت می گذارد، هورمون در حد طبیعی و نرمال اکسی توسین در بدن او جریان می یابد و احساس رضایت و لذت میکند. و موجب می شود که رابطه نزدیک و عاطفی میان مادر و فرزند ایجاد شود و خدای بزرگ با این خلقت، محبت مادرانه را برای نگه داری و مواظبت از کودک ایجاد می کند. همچنین کسی که درس میخواند و یاد می گیرد، هورمونهای طبیعی مانند سروتونین و .. در بدن او ترشح می یابد و احساس لذت میکند. اما اگر یک مادر، در لذتهای دیگر زیاده روی کند و جذب هورمونهای افراطی شود و زیاده روی کند؛ دیگر از مراقبت فرزند خود لذت کافی نمی برد و دیگر وقتی برای بچه ها و شوهرش نمی گذارد و به هورمونهای طبیعی خدادادی

مادرانه رضایت نمیدهد. از اینجا براحتی میتوان نتیجه گرفت که فمنیسم، یک نوع لذت گرائی افراطی است که لذتهای طبیعی خدادادی را حذف میکند و یا کم اهمیت جلوه میدهد.

در فرهنگ بعضی ملتها یک مثل معروف هست که می گوید کار حرام شیرینتر از کار حلال است. یا به قول دیگر گناه شیرینتر از عمل طبیعی است. این جمله به این خاطر معروف شده است که در گناه ، هورمون خاصی ترشح میشود که بسیار افراطی و زیاد است(مانند سطح بالای دوپامین..) ولی در کار حلال اینطور نیست و همه چیز متعادل است. گناه معتاد میکند ولی عمل پسندیده، معتاد نمی کند. شیرین تر بودن گناه به قیمت گزافی برای افراد تمام میشود. کسانی که شیشه مصرف کرده اند، برای اولین بار دوپامین زیادی را تجربه میکنند ولی همان یکبار برای اعتیاد فرد کافی است و تقریبا ترک آن غیر ممکن است. نتیجه نهایی آن، این است که هیچ لذتی در دنیا نمیتواند چنین دوپامینی را برای آنها تولید کند و آنها قطعا گرفتار این ماده شیطانی میشوند. اما لذتهای طبیعی خدادادی، جایگزین زیاد دارند.

این نوع لذتهای کاذب همان درخت ممنوعه است که خدا آن را برای بشر منع کرده است. این نوع لذت ؛ آدمی را از بهشت بیرون کرد. اینبار هم میتواند آدمی را به جهنم ببرد ، تا آنجا از شجره زقوم بچشد. شجره زقوم یک لذت کاذب بسیار قوی است که افراد با خوردنش، دیگر نمیتوانند ترکش کنند و تا ابد گرفتارش میشوند و جالب آن است که سیرشان نمی کند و اما مجبورند که بخورند. زیرا چاره ای جز

آن ندارند. انتخابشان بسیار کم است. لذتهای خدادادی طبیعی بسیار زیاد است. زنجیری که در جهنم از آن صحبت میشود؛ همین وابستگی هاست که در آنجا بسیار قوی است و قطعا کیفیت آن به مراتب از لذتهای کاذب زمین، پایینتر و کثیفتر است.

عمل به دستورات قرآنی، تنها راه نجات بشریت از این زیاده روی هاست. به همین خاطر خدا به پیامبر محمد می فرماید که : و براستی که تو بر مسیر خُلق و خوی والا و بزرگ هستی.

وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿۴﴾

و براستی که تو را خویی والاست (۴)

فَسَتُبْصِرُ وَيُبْصِرُونَ ﴿۵﴾

به زودی خواهی دید و خواهند دید (۵)

بِأَيِّيكُمُ الْمَفْتُونُ ﴿۶﴾

[كه] كدام يك از شما دستخوش جنونيد (۶)

خُلق والا یعنی خُلق و خوی منظم خدادادی که هیچ زیاده روی و افراطی در آن نیست. این خُلق و خوی فقط با عمل به دستورات قرآنی ایجاد میشود و لا غیر. یکی که مشروبات الکلی مصرف میکرد؛ میگفت که خوردن گوشت خوک حسی همچون مشروب الکلی به او میدهد. میتوان براحتی نتیجه گرفت که گوشت خوک تنظیمات خدادادی هورمونها را به هم می ریزد و باعث روان گسیختگی افراد میشود.

دستورات قرآنی بسیار دقیقند و بشر تنها راه نجاتش از دست شیاطین ؛ عمل به این دستورات است.

غذاهای گندیده و فاسد باعث تغییر ناگهانی سطح هورمونها در بدن میشوند. مشروبات الکلی هم حاصل میوه های گندیده است. بعضی مرتاضان برای تغییر سطح هورمون سروتونین، غذاهای فاسد مصرف میکنند و حتی بعضی از آنها در طول تاریخ برای بالابردن همین هورمون، به مدت چهل شبانه روز از ادرار خود می نوشیدند تا سطح غیر مجاز هورمونها را باعث شوند و به آن حالتی از ذهن، که خودشان آن را آرامش و مکاشفه! می نامند، برسانند. ترشح سروتونین باعث میشود که گرسنگی طبیعی از بین برود و به همین خاطر مرتاضان هندی، احساس گرسنگی را در خود از بین میبرند و هورمونهای طبیعی و خدادادی خویش را دستکاری میکنند. و هورمون سروتونین بالا موجب ایجاد حس رضایت و شادی کاذب درونی فرد (گاهی بدون هیچ دلیلی) می شود.

اینها همگی یک نوع خیالبافی است. حتی کسانی که در خیالبافی غرق میشوند و سطح هورمونهای خود را به این طریق بالا و یا پایین می آورند، بطرز ناگهانی دچار دیابت نوع دو میشوند و خود را مریض میکنند.

بطور قطع میتوان گفت که بیشتر بیماریهای انسان، از همین عدم تعادلات ناشی میشود و به این طریق شیطان در ایجاد بیشتر بیماریها تاثیر گذار است. ما در زمین

زندگی میکنیم که بمرور مواد آن و خود ما استهلاک پیدا می کنیم و پیر میشویم ولی این فرآیند طی زمان انجام می پذیرد و هر کس که طبیعی تر زندگی کند و با روشهای مصنوعی هورمونهای خود را دستکاری نکند؛ بیماریهای کمتری خواهد داشت و راحت تر این دنیا را ترک میکند.